

## Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Kalács	Forralt tej, Főtt tojás, Margarin, Zsemle szezámmagos	Citromos tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Rágórépa								
		Energia: 205,81 Kcal / 860,29 Kj	Energia: 403,96 Kcal / 1 688,55 Kj	Energia: 358,65 Kcal / 1 499,16 Kj	Energia: 240,25 Kcal / 1 004,25 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,31 g	5,28 g	0,00 g	12,90 g	15,69 g	7,42 g	16,72 g	15,15 g	4,77 g	6,59 g	8,28 g	4,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,12 g	5,01 g	0,77 g	52,66 g	13,49 g	0,27 g	38,78 g	0,00 g	1,30 g	34,35 g	4,51 g	0,76 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Lencse gulyásleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor szórat, Mandarin, Ásványvíz	Kertészleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Vagdalt szárnyas, Alma, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Frankfurtileves, Morzsás nudli, Porcukor, Kiwi, Ásványvíz	Paradicsomleves, Zöldséges csirkeragu, Párolt rizs, Csemege uborka, Ásványvíz								
		Energia: 579,24 Kcal / 2 421,22 Kj	Energia: 625,75 Kcal / 2 615,64 Kj	Energia: 658,68 Kcal / 2 753,28 Kj	Energia: 591,62 Kcal / 2 472,97 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,41 g	6,90 g	2,29 g	25,23 g	20,63 g	4,14 g	29,33 g	20,44 g	5,03 g	21,92 g	17,42 g	2,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,20 g	28,17 g	1,35 g	82,46 g	0,36 g	2,13 g	190,12 g	9,99 g	3,73 g	85,71 g	5,99 g	3,92 g		



**PENSIO**  
MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

1103 Budapest, Kőér u. 5.  
Tel. / fax: +36 1 262 3625  
Web: www.minosegikozetkeztetes.hu  
E-mail: info@minosegikozetkeztetes.hu



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Trappista sajt, Margarin, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Csirkemell sonka, Margarin, Paprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 307,95 Kcal / 1 287,23 KJ	Energia: 242,95 Kcal / 1 015,53 KJ	Energia: 193,17 Kcal / 807,45 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,53 g 15,96 g 7,26 g	9,90 g 7,75 g 2,01 g	8,33 g 4,28 g 1,03 g	7,50 g 3,25 g 1,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,18 g 0,00 g 1,47 g	33,12 g 0,00 g 0,86 g	30,13 g 0,00 g 0,65 g	39,73 g 6,50 g 0,25 g		

Elérhet ség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Üzletvezet Kurdi Jánosné

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”



**PENSIO** Oldalak  
MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

1103 Budapest, Kőér u. 5.  
Tel. / fax: +36 1 262 3625  
Web: www.minosegikozetkeztetes.hu  
E-mail: info@minosegikozetkeztetes.hu

